24.043 Šalát z čínskej kapusty
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
čínska kapusta	4,50	4,05	6,50	5,85	6,50	5,85	9,00	8,10
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,50	0,50
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	50		80		80		110	

Receptúra

Výrobný postup

Očistenú a umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Zalejeme nálevom z vody, cukru a octu. Pridáme olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	97	23	0,49	0,6	0,3	3,6	0,7	18,3	0,3	0,00	0,0	0,0	14,6	0,0
B	149	36	0,70	1,2	0,6	5,0	1,0	26,4	0,4	0,01	0,0	0,0	21,1	0,0
C	149	36	0,70	1,2	0,6	5,0	1,0	26,4	0,4	0,01	0,0	0,0	21,1	0,0
D	231	56	0,98	2,2	1,2	7,1	1,4	36,7	0,5	0,02	0,0	0,0	29,2	0,0